LE GOÛT DU JAPON N°38 - printemps 2014

WASABI



RECONNAISSANCE
La cuisine japonaise entre au Patrimoine de l'Humanité

PRINTEMPS
Festin de fougères

TÉLÉ
Masterchef version nipponne

dossier

TSUKEMONO
LES PICKLES À LA JAPONAISE

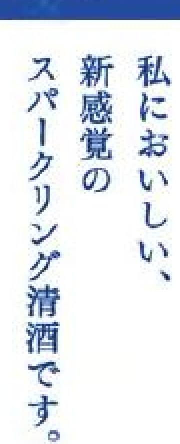


Tél : 01 45 10 24 00
Fax : 01 45 10 24 01
commande@foodex.fr

www.foodex.fr
Importateur de produits alimentaires japonais

NOUVEAU : Sake pétillant MIO 





前菜といっしょに
subtil









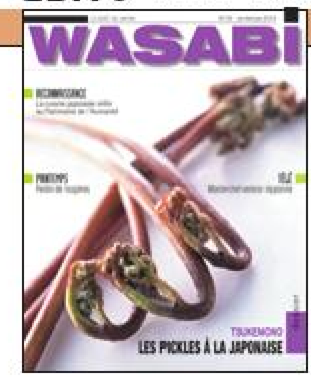
Produit dans la brasserie Shirakabegura à Hyogo 



Whisky **Sake** **Shochu** **Liqueurs**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec moderation.

EDITO PAR PATRICK **DUVAL**



Ces petites choses macérées…

Top ! Je suis présent dans tous les bentôs japonais… On me consomme généralement en fin repas car j'apporte une petite note vinaigrée très rafraichissante… Croquant et plein de saveur, j'ai été inventé il y a 1500 ans et je peux prendre plus de 4000 formes différentes… Je suis, je suis … le *tsukemono* !

Si vous êtes de ceux - de plus en plus nombreux - qui mangez japonais plusieurs fois par semaine[1], vous avez sans doute remarqué que, quel que soit le genre de cuisine que vous choisissez, on vous servira invariablement ces petites choses (*mono*) macérées (*tsuké*), véritables gourmandises réalisées à partir de légumes fermentés dans le sel ou le vinaigre et qu'on aime faire craquer sous la dent entre deux gorgées de bière…

Anthropologue spécialisée dans le décryptage des cuisines du monde, Camille Oger[2] a découvert, au Japon, l'incroyable variété des pickles à la japonaise dont elle nous livre ici les secrets de fabrication.

Si les *tsukemono* se dégustent toute l'année, certains mets sont traditionnellement associés à une saison. C'est le cas des fougères qu'on ne trouve qu'au printemps et dont les Japonais apprécient la douce amertume rappelant parfois l'asperge, parfois l'artichaut…

En allant faire un tour en forêt d'Ermenonville, vous rencontrerez peut être M. Hara, « fougérophage » averti, qui vient faire ses provisions…

A moins que vous ne préfériez pousser jusqu'à Marseille pour découvrir les sushi d'Ernest Do, chef franco-vietnamien qui, non seulement achète son poisson vivant, mais le tue selon la méthode traditionnelle japonaise « ikejime » (la mort vive) ce qui lui assure une fraîcheur sans égale. Sacré meilleur sushi de l'année par le Fooding, Do affirme pourtant qu'il n'a pas fini d'apprendre son métier…

A propos de sushi : Wasabi était, le 2 mars dernier, invité à participer à une émission spéciale sushi sur France Inter. Vous l'avez manquée ? Pas de panique : vous avez jusqu'au jusqu'au 25 novembre 2016 pour la réécouter (www.franceinter.fr/emission-on-va-deguster) !

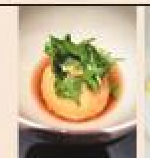
1 Selon Euromonitor, qui a observé les tendances alimentaires et gustatives dans le monde ces trois dernières années, la cuisine japonaise est aujourd'hui la plus populaire du monde. Elle arrive en effet devant les plats indiens, chinois, italiens, brésiliens, cubains... et français.

2 Retrouvez-la sur son blog lemanger.fr

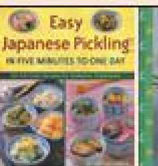
- COUVERTURE : **Pixta**
- RÉDACTION : Tinka **Kemptner**, Guillaume **Loiret**, Patrick **Manasson**, Raphaëlle **Marcadal**, Chihiro **Masui**, Brigitte **Perrin**, Ryoko **Sekiguchi**, Jean-Luc **Toula-Breysse**.
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : Dr Kathy **Bonan** (nutrition)
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **wasabi@wasabi.fr**
SITES INTERNET : **www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com**
ISSN : 1767-6142
Page Facebook : wasabi, le goût du Japon

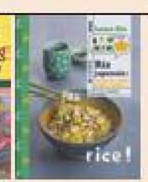
SOMMAIRE





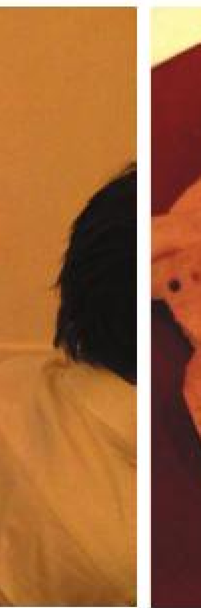






Tsubame
Le retour des **hirondelles !**

Comme pour célébrer le printemps, la dernière adresse nippo-branchée de la capitale a pris le nom de Tsubame, hirondelle en japonais. Clément Nguyen et Masumi Tao, qu'on avait connus aux commandes d'Atao, excellent restaurant de poisson de la rue Lemercier, ont ouvert fin 2013, dans le quartier de la Place Clichy, cette nouvelle izakaya (bistro à la japonaise dans la même veine qu'Issé, rue de Richelieu) qui réussit le pari d'être authentiquement nipponne malgré un personnel en salle 100% français. Il faut dire qu'en cuisine, c'est Masumi qui s'active ! A midi, elle concocte chaque jour 3 délicieux bentôs (un au poisson, un à la viande et un végétarien) qu'on peut déguster sur place ou emporter. Le soir, elle prépare à l'avance une vingtaine de "tapas" à la japonaise : aubergines marinées, épinards au sésame, racines de lotus, bulots au court-bouillon... pour accompagner le saké. Nous avons apprécié l'ambiance bon enfant de la salle du fond même si, en fin de soirée, l'alcool aidant, le son a tendance à monter bien au-delà du supportable. Patrick Duval





Tsubame, 40 rue de Douai, 75009 Paris. Ouvert du mardi au samedi. Tél : 01 48 78 06 84. Réservation conseillée. Le midi, environ 12€ le bento. Le soir, saké et tapas à la carte.





6036
Nouvelle izakaya à **Oberkampf**

Plutôt que d'appeler son restaurant Tokyo, Haruka Casters a préféré lui attribuer ce numéro en apparence elliptique mais qui représente en fait la distance exacte, en miles, entre Paris et la capitale japonaise d'où elle est originaire.

Du reste, cette distance est aussi celle qu'a parcouru sa cuisine puisant profondément dans ses racines japonaises mais s'enrichissant de son expérience parisienne, notamment auprès de Katsuaki Okiyama qu'elle a accompagné lorsqu'il a lancé son restaurant « Abri » (voir ci-contre).

Depuis qu'elle a ouvert, en automne 2013, son izakaya de la rue Jean-Pierre Timbaud, Haruka crée enfin sa propre cuisine et tout le monde y gagne ! L'adresse s'est d'abord fait connaître des bobos du quartier Oberkampf, toujours à la recherche de nouveauté, avant d'être repérée par une clientèle plus japonisante de plus en plus nombreuse.

Il faut voir ce petit bout de femme aux gestes précis envoyer, sans presque bouger, des dizaines de petits plats ciselés comme des haikus, dont chaque ingrédient produit son petit effet en bouche.

C'est le cas, par exemple, du kuzumaru, sans doute le plat le plus étonnant, qui associe, sur fond de bouillon dashi (sucré comme un dessert) le kuzu (sorte de fécule) aux cacahuètes ! Idem pour les praires au saké ou encore l'onigiri au tourteau et aux œufs de truite. Les plats étant servis en petites portions façon tapas (3,5 € à 11,5 €), on peut goûter à presque toute la carte sans se ruiner.

Tout cela glisse encore mieux avec un carafon de saké ou encore un vin bio, spécialité de la maison.

Service très accueillant et déco « zen » (très belles photos noir et blanc) mais salle minuscule donc réservation IN-DIS-PEN-SABLE.

6036, 82 rue Jean-Pierre Timbaud Paris 11e.
T : 01.73.71.38.12

Abri

Du **sandwich** à la (très) grande cuisine









Ceux qui aiment les étiquettes risquent d'être décontenancés par ce véritable ovni culinaire qui s'est posé à quelques mètres du métro Poissonnière. Derrière le comptoir : une armada de Japonais concentrés, l'un sur une poêle, l'autre sur une casserole, un troisième affairé aux assaisonnements… tandis que dans la salle des clients, le plus souvent en couple, attendent religieusement qu'arrivent leurs plats « surprise ». Car chez Abri, on ne choisit que le plat principal (ce jour-là, carré d'agneau ou lieu jaune). Les deux entrées et le dessert inclus dans la formule arrivent sans qu'on n'ait rien demandé, toujours différents de ceux du voisin. Chaque jour, explique Ryo, svelte serveur à queue de cheval, le chef prépare une dizaine d'entrées et de desserts différents et ceux-ci sont distribués au petit bonheur. Le nôtre, de bonheur, fut total lorsque nous vîmes arriver successivement une bonite mi cuite d'un fondant inouï coiffée d'une lichette de gorgonzola et entourée de mûre et de poire, des joues de lotte à la purée de carottes assaisonné au vinaigre de câpres et enfin le fameux lieu jaune, parfaitement cuit, présenté dans une émulsion de vin blanc et de sole et accompagné d'une délicate purée de chou-fleur…

La fête ne s'arrête pas là : le dessert, un fondant au chocolat chaud avec, en son centre, un sorbet chocolat, est, lui aussi, une pure merveille. Ce menu digne d'un deux étoiles est facturé, allez comprendre comment, 25 € ! Les lundi et samedi, les cuisiniers font le grand écart puisqu'ils proposent une formule sandwich à 13€ à base de tonkatsu, le porc pané japonais.

Renseignements pris, le chef, Katsuaki Okiyama, a exercé ses talents chez Robuchon et Taillevent avant de se lancer. Mais cette grâce toute japonaise qui plane sur chaque assiette, il ne la doit qu'à lui-même. P. D.

Abri, 92, rue du Faubourg-Poissonnière, Paris (Xe),

01-83-97-00-00. Ouvert du mardi au vendredi midi et soir. Sandwichs le lundi et le samedi de midi à 15 heures.

Naka

Une auberge nipponne en **Avignon**



Jusqu'à peu, les amoureux des sushis restaient sacrément sur leur faim à Avignon. A moins de se contenter de faiblards nigiris « à volonté », ils n'avaient pas grand-chose à se mettre sous la dent. Grâce à Katsuhiro Naka, Tokyoïte débarqué en France en 1977 à l'âge de 18 ans, ce triste temps est révolu. Avec sa fille et son fils, ce quinquagénaire formé par des sushiya à Paris vient d'ouvrir Naka, une auberge familiale nichée sur une charmante placette du centre ville. Il y sert une carte courte (« Je n'ai que deux bras et c'est dur de trouver des cuisiniers japonais ! »), à mille lieues des concurrents locaux. Le riz des sushis n'a rien de gluant, le poisson est ultra frais et l'on ne vous parlera pas ici de brochettes au fromage. Prenez place au comptoir, et le chef vous apprendra que les poissons à chair bleue se marient bien avec l'ail, ceux à chair brillante, tel le maquereau et le chinchard, avec le gingembre, et le saumon avec les agrumes. Pour le prouver, il vous glissera entre la tranche de saumon et le monceau de riz quelques zestes de citron vert. Tout à fait oïchi chef ! D'autres surprises guettent : à la place du daikon râpé qui garnit traditionnellement les plateaux de sushi, on découvre ici des filaments de pomme de terre crue. Mises à dégorger trois heures, elles perdent leur amidon mais gardent leur craquant. Les feuilles de bambou sont, elles, remplacées par des feuilles de poireaux blanchies. « Utiliser des feuilles de bambou surgelées ? Je préfère de loin travailler les produits frais ! » Une éthique de travail que le chef a hérité de ses maîtres nippons mais aussi des meilleurs chefs français. Car en arrivant tout jeune à Paris, Katsuhiro Naka est passé par Ledoyen, Taillevent, ou encore Lasserre. « Déjà à l'époque, les cuisiniers japonais étaient très recherchés pour leur précision ! » Plus de trente ans après, il se rappelle toujours les infimes différences entre les fonds de veau de telle ou telle adresse. Son rêve pour l'avenir ? Embaucher des cuisiniers japonais pour lui permettre d'élargir sa carte. « Je rêve de faire découvrir aux gens du Sud la cuisine kaiseki ! » Tinka Kemptner

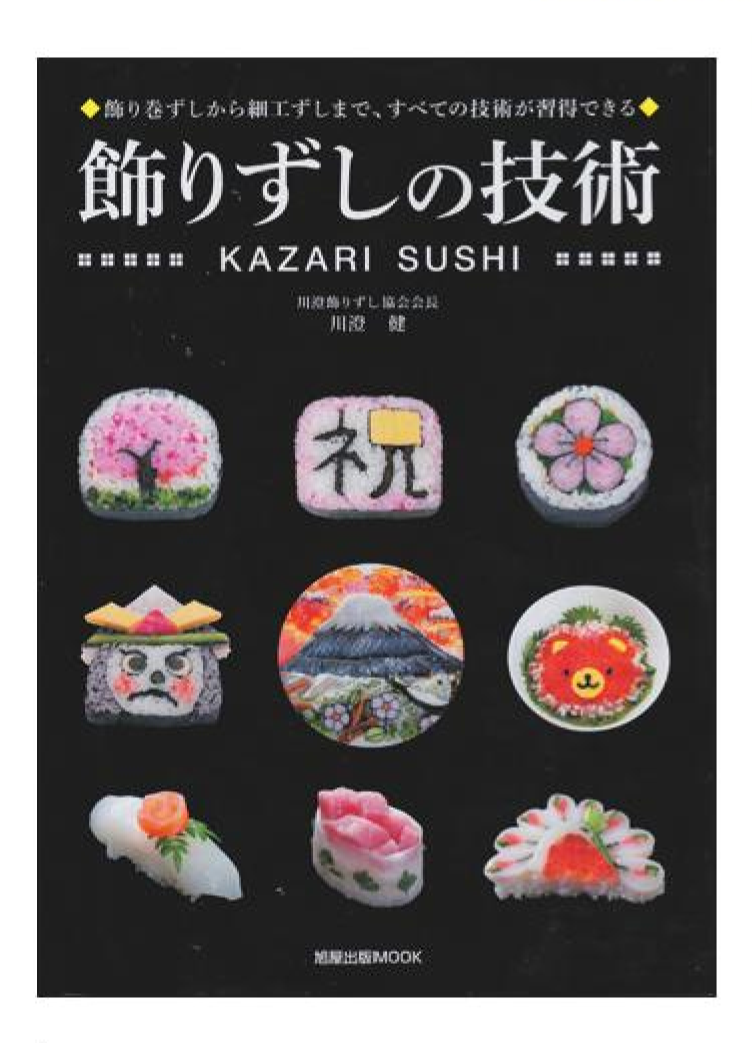
Menus 12,90 et 14 € (midi), 4, place de la Principale Avignon

T. 04 90 82 15 70





Kazari sushi, les sushi **« décorés »**



Les maki n'ont plus de secrets pour vous ? Vous connaissez la technique du riz et de la découpe du poisson sur le bout de vos baguettes ? Alors il vous reste à vous essayer aux *kazari sushi* ou sushi « décorés ». Ce sont des sushi et des maki de fantaisie qui, grâce à la combinaison astucieuse de couleurs et de textures différentes, se transforment, une fois coupés, en véritables petits tableaux figuratifs : un personnage de manga, un idéogramme, un paysage…

Il n'existe malheureusement pas de livres en français ou en anglais expliquant comment faire les *kazari sushi* mais les éditions Kawasumi Ken et Asashiya viennent d'en publier un en japonais qu'on peut trouver à la librairie Junkudo qui possède un très beau rayon de livres de cuisine. Certes les explications ne sont accessibles qu'aux japonisants mais le « pas à pas » en photos est si détaillé qu'on peut facilement réussir ses sushi sans comprendre le texte. A propos, pourquoi ne pas vous mettre au japonais ?

Kazari sushi, à la librairie Junkudo,
18 rue des pyramides
75001 Paris
Tel : 01 42 60 89 12. Environ 20€.

RIZ JAPONAIS

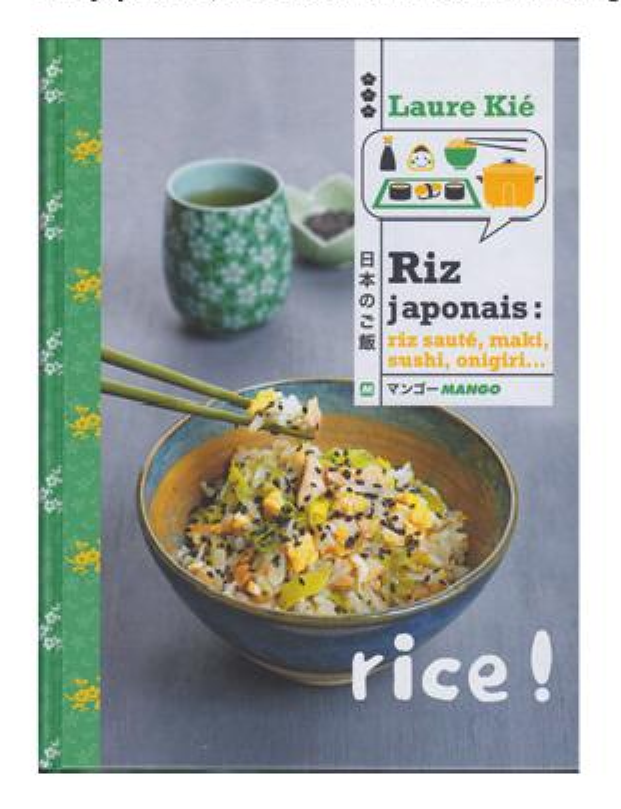
Riz sauté, maki, sushi, onigiri…

C'est déjà le 9e livre de cuisine japonaise que publie Laure Kié, une jeune femme franco-japonaise installée dans la Drôme. On avait beaucoup aimé son livre sur les *izakaya* ou encore celui sur les bentôs… Aujourd'hui, Laure a décidé de creuser la thématique du riz qui est, comme chacun le sait, l'aliment central de la cuisine nipponne au point que le mot *gohan* signifie en même temps riz et repas.

Bonne nouvelle dès les premières pages du livre : on n'est pas obligé d'avoir un autocuiseur pour réussir un bon riz. 12 minutes de cuisson suivies de 10 minutes où on laisse le riz reposer sans soulever le couvercle vous assureront, selon Laure, un riz parfait. A partir de là, elle vous propose de vous initier aux sushi, aux maki mais aussi à toutes sortes de plats familiaux comme le *mazé gohan* (riz mélangé) ou l'*onigiri,* boule le riz qu'on peut décliner de mille manières amusantes : en forme d'animaux ou de bonshommes, en sucettes ou en aumônière, au saumon, aux légumes… En tout, ce sont 60 recettes originales toutes très faciles à réaliser à condition de bien suivre les étapes.

Si vous n'êtes pas convaincu, allez donc faire un tour sur le site de l'auteur : laurekie.com qui met en ligne quelques vidéos de démonstration.

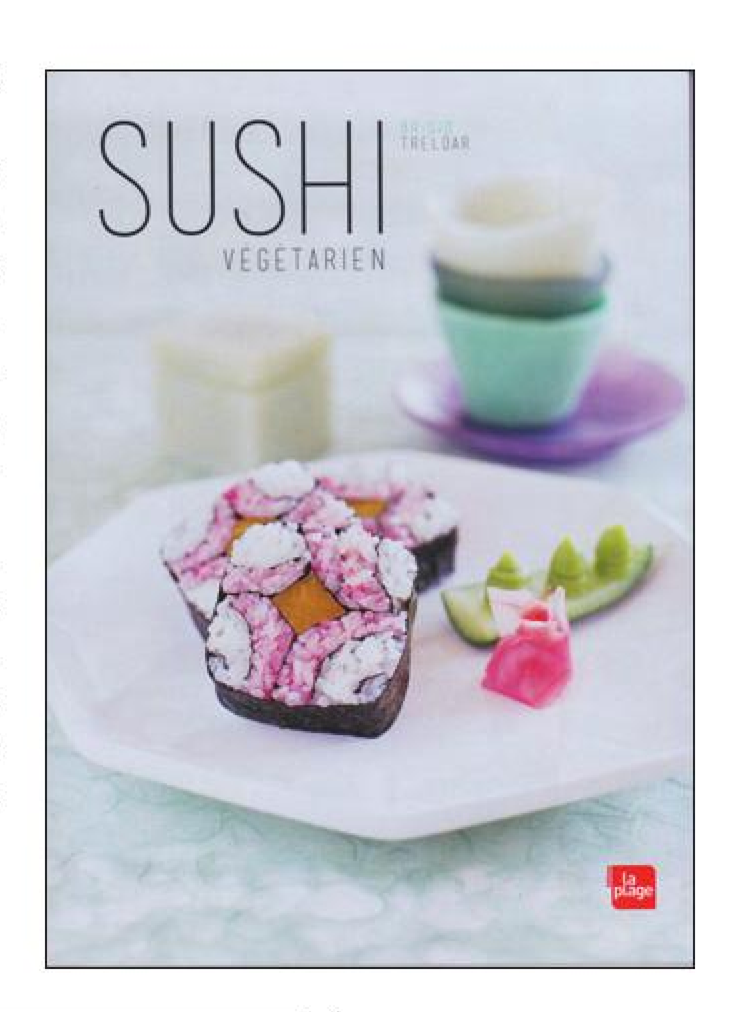
Riz japonais, de Laure Kié. Editions Mango. 14,95 €.



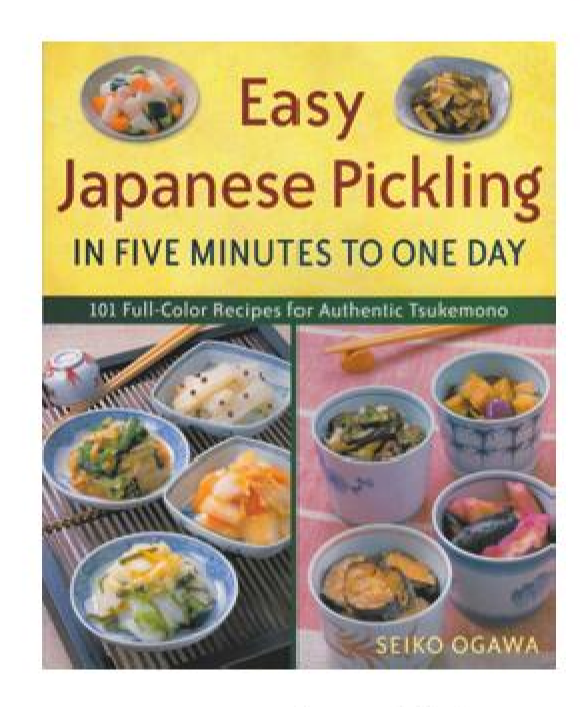
Sushi **végétarien**

Doit-on forcément aimer le poisson pour manger des sushi ?
Absolument pas, répond Brigid Treloar, auteur de ce très joli petit ouvrage recensant tous les ingrédients qu'on peut utiliser à commencer par les *tsukemono*, légumes marinés qui font l'objet du dossier de ce numéro (voir p. 18). On peut aussi faire appel à de très nombreux légumes et fruits frais : avocats, daikon, pousses de bambou, racines de lotus, toutes sortes de champignons, à des algues, des nouilles et même à des tempura de légumes…
Ce qui n'empêche pas les amateurs de faire les préparations de base exactement comme s'ils allaient faire des sushi classiques ! L'auteur rappelle fort à propos comment faire le riz à sushi puis donne les techniques des *nigiri*, des *hosomaki* et des *futomaki* avant de dérouler une trentaine de recettes 100% végétariennes pleines d'originalité.

Sushi végétarien par Brigid Treloar, Editions La Plage. 9, 95 €.

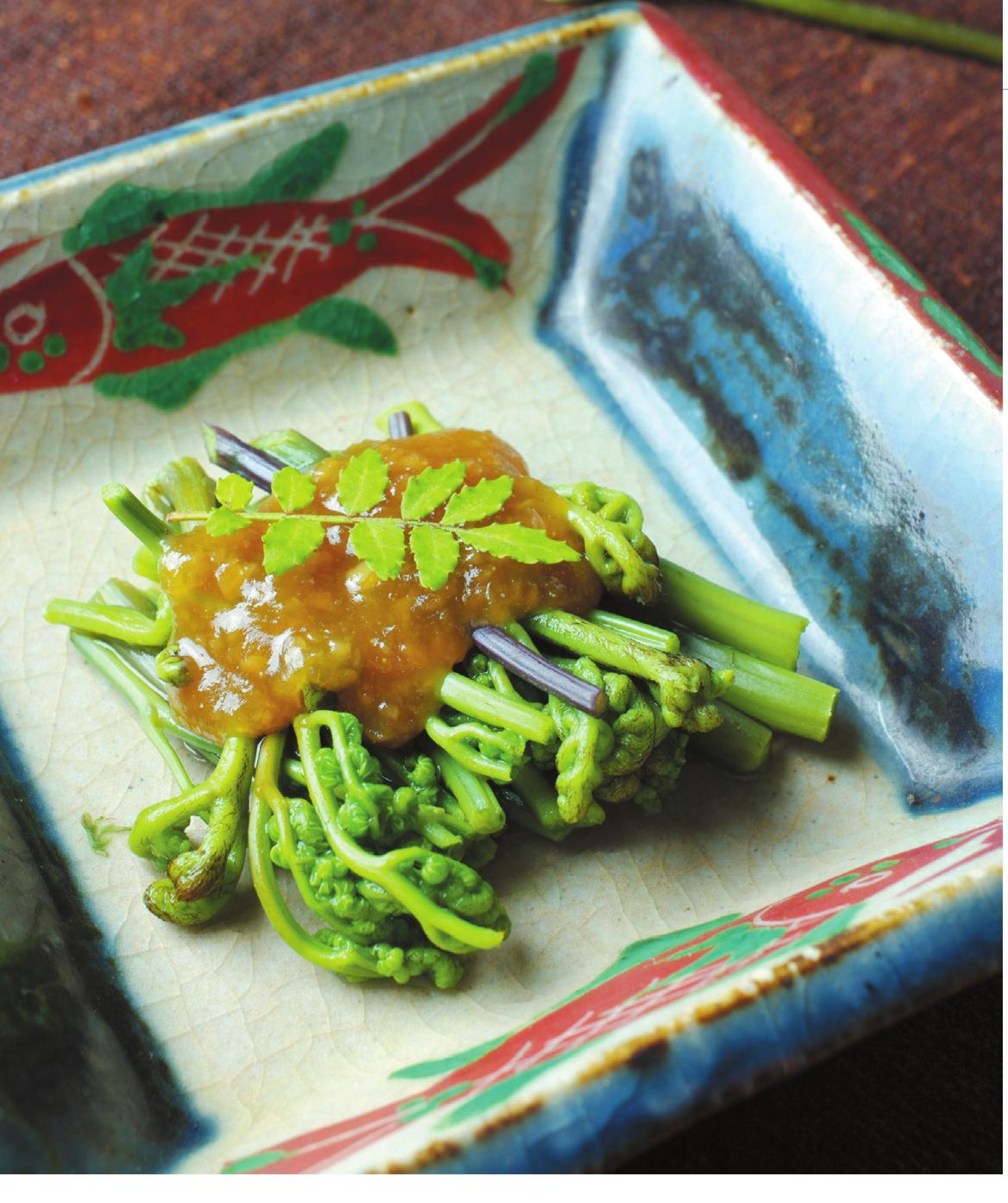


Easy Japanese **Pickling**



Il n'existe actuellement aucun livre en français sur les tsukemono, ces pikcles à la japonaise dont nous traitons dans le dossier de ce numéro. Cet ouvrage en anglais, édité pour la première fois en 2003, est déjà un classique. Signé de Seiko Ogawa, célèbre auteur culinaire au Japon, il vous permettra de réaliser facilement d'authentiques tsukemono en quelques minutes. Que vous souhaitiez utiliser le sel, le vinaigre ou le son de riz, vous trouverez forcément, parmi les 101 recettes présentées ici, celle que vous avez un jour goûté dans un restaurant. A base de légumes japonais, chinois, européens mais aussi de viande, de poisson et de fruits, ces tsukemono pour amateurs sont ultra-faciles à réaliser et, si l'on en juge par les photos, n'ont rien à envier à ceux des pros...

Easy Japanese Pickling in five minutes to one day, par Seiko Ogawa. Graph-sha. 19€.



PLAT DE SAISON

Festins de fougères

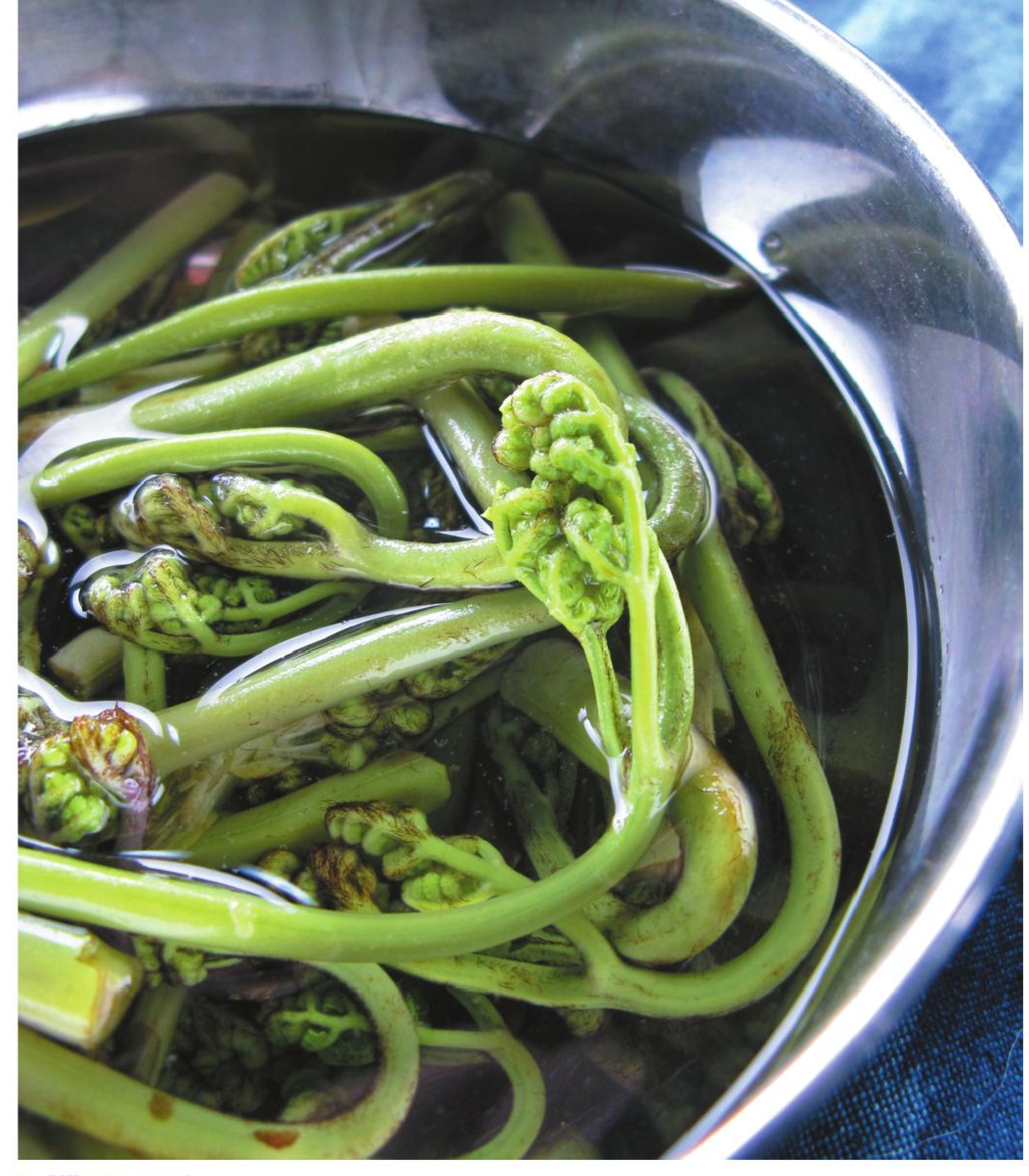
AU PRINTEMPS, UN VENT DE FRONDE SOUFFLE SUR LE JAPON. PARTOUT, DES CUEILLEURS PARTENT À L'ASSAUT DES BOURGEONS DE FOUGÈRE, CONSIDÉRÉS COMME UN DÉLICE SUR L'ARCHIPEL. UNE FAÇON DE COMMUNIER AVEC LA NATURE ET DE RÉVEILLER SES PAPILLES APRÈS L'HIVER…

Par Tinka **KEMPTNER**

Les Français ont leurs champignons, les Japonais leurs crosses. A chacun son objectif, en chaussant ses bottes, direction la forêt, une corbeille au bras. Et à chacun ses délices, mais aussi ses risques. Car disons-le tout de go : manger des bourgeons de fougère demande circonspection et initiation. Certes, on n'en meurt pas comme d'une amanite phalloïde. Mais une mauvaise préparation et une consommation trop fréquente peuvent s'avérer périlleux. Les Japonais le savent très bien qui ne mangeraient pour rien au monde leurs crosses crues (en cause, une forte teneur de dérivés de cyanure dans certaines espèces). Non, le délicat légume-feuille se mérite : après l'avoir déniché, ils le saupoudrent de cendres de bois, le recouvrent d'eau bouillante pour le laisser tremper toute la nuit puis le cuisent 12 à 15 minutes. Mais au bout de l'effort, quel ravissement ! Une douce amertume, une saveur rappelant des notes d'asperge sauvage, d'artichauts, de brocoli voire de noisette, et une texture fondante à souhait.

A l'instar des champignons, les fougères forment une famille nombreuse (près de 13 000 variétés). Les Nippons en ont sélectionné trois pour leur plaisir personnel : le *warabi* (fougère aigle), le *zenmai* (fougère royale du Japon, la Rolls du genre mais la plus fastidieuse à préparer) et le *kogomi* (fougère autruche). L'appétit pour ces variétés ne pou-

La variété warabi est l'une des plus populaires de l'archipel



Ailleurs aussi…

Si la fougère est reine au Japon, on la vénère aussi ailleurs. Du Canada au Nord des Etats-Unis, en passant par la Corée, les Philippines, Hawaï, la Chine, l'Australie, l'Indonésie voire l'Afrique, la cueillette des crosses est bien enracinée dans les campagnes du monde. Au Canada, les bourgeons de fougère se retrouvent même sur les menus de certains restaurants gastronomiques. En France, la consommation de crosses se faisait jadis surtout en période de disette.

vant être assouvi par une simple balade en forêt occasionnelle, force est de s'en remettre à des cueilleurs professionnels voire à des cultivateurs qui commercialisent les fougères et en font même des conserves que l'on pourra consommer tout au long de l'année. Au risque de faire une entorse au sacrosaint principe de saisonnalité si cher aux Japonais. Car manger des fougères en été c'est un peu comme déguster des fraises en hiver…
Les vrais initiés s'en délectent uniquement entre la mi-avril et la mi-mai. C'est à ce moment-là que les têtes de violon pointent leur nez dans les sous-bois. A peine éclos, encore enroulés sur eux-mêmes, les délicats bourgeons sont ramassés et rapatriés en cuisine. Sautés, grillés, cuits vapeur, accommodés en flan, tempura, soupe miso ou salade, la suite des événements est toujours source de joie dans les familles nippones. Une façon de se frotter aux forces vitales libérées au printemps ? « Manger devient une sorte de communion avec la nature. A travers la consommation de ses produits mais aussi et surtout de ses messages. Par delà les aliments, c'est la saveur de la nature elle-même que l'on ingère », poétise Gian Carlo Calza dans Style Japon (Phaidon). « Les Japonais apprécient énormément le côté « détox » des crosses de fougères », assure Keiko Sumino-Leblanc, journaliste japonaise installée à Paris.
Au printemps, les montagnes de l'archipel sont envahies par des hordes de jeunes urbains en mal de chlorophylle. Pour assouvir leur vert désir, ils ont le choix entre de nombreuses excursions-cueillette organisées. Un hobby difficilement imaginable en France où bien peu de gens savent que certaines fougères sont comestibles. Interviewé par le journal Le Monde il y a quelques années, Hara Hidetoshi, ancien cuisiner installé à Paris, se rend chaque année au fin fond de la forêt d'Ermenonville dans l'Oise où il s'approvisionne en tendres bourgeons de fougère. A ce jour, il n'a toujours pas la moindre concurrence !

Pour déguster les fougères, on les laisse tremper toute une nuit.

L'art du **sansai**

Les crosses de fougère font partie des *sansai*, littéralement « légumes de montagne ». Cette catégorie d'aliments joue un rôle plus que décoratif dans la gastronomie nipponne. Jadis, les ermites bouddhistes y puisaient une partie de leur ration calorique quotidienne. Aujourd'hui encore, les *sansai* font partie intégrante de la *shojin ryori*, la cuisine végétarienne des temples zen. Ils ponctuent aussi le *kaiseki*, la haute gastronomie japonaise et émanation de la cuisine des moines bouddhistes. Souvent ramassés en altitude, donc plus proches du ciel, les *sansai* seraient gorgés de *ki*, le souffle vital… Ils font aussi partie des aliments amers dont chaque repas japonais doit contenir une touche. Leurs noms sont tout aussi exotiques que leurs goûts sont étonnants : *takenoko* (pousses de bambou), *tara nome* (pousses de l'angélique du Japon), *yama udo* (asperge sauvage), *nanohana* (un cousin montagnard du brocoli), *kinome* (pousses de sansho)… Leur arrivée sur les étals et dans les restaurants est guettée avec impatience chaque année. On les vend en barquettes, associant souvent plusieurs variétés : une pousse de bambou, une poignée de crosses de fougères, quelques feuilles de *kinome*… Pour y goûter, direction le site de vente en ligne Nishikidori Market où nous avons déniché des *sansai* en conserve (champignons *nameko* sauvages, têtes de violon, bambou sauvage, *udo*…) : 200 gr. vendus 12 € sous l'intitulé bucolique de « mélange de plantes sylvestres » !

La cuisine japonaise entre au Patrimoine



de l'Unesco

TROIS ANS APRÈS LA CUISINE FRANÇAISE, C'EST AU TOUR DE LA GASTRONOMIE JAPONAISE D'ENTRER AU PATRIMOINE IMMATÉRIEL DE L'HUMANITÉ

Par Jean-Luc **TOULA-BREYSSE**

Quel est le point commun entre les traditions culinaires du Japon, le *washoku*, la méthode géorgienne de vinification à l'ancienne, la diète méditerranéenne et la pêche aux crevettes à cheval en Belgique ? Elles ont été inscrites sur la liste de l'Unesco, lors de la huitième session du comité intergouvernemental pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel, qui s'est tenue en décembre dernier à Bakou, capitale de l'Azerbaïdjan.

Le Japon peut donc s'enorgueillir de la nouvelle. Après, le Mont Fuji ou Fujisan, montagne sacrée, point culminant du Japon (3 776 mètres) et emblème de l'identité du pays, qui a été inscrit en juin 2013 au patrimoine mondial de l'Unesco, sans compter les seize sites culturels et naturels de l'archipel déjà classés, l'art culinaire est à l'honneur.

Le plaisir des yeux, le plaisir du goût, la simplicité et l'élégance, la légèreté et la diversité des saveurs, l'importance de l'umami, une alimentation saine, une attention à la qualité du produit, à sa fraîcheur et à sa saisonnalité, la grande variété des mets, la consommation d'ingrédients de production locale tels que le riz, le poisson, les légumes et des plantes sauvages caractérisent cette cuisine, synonyme d'une expression esthétique, voire artistique et de vertus diététiques. Pour un diplomate de la délégation japonaise au sein de l'Unesco, « elle est associée avant tout au principe fondamental d'une attention à la nature ». Pétrie des pratiques shintô et bouddhiques, la particularité de la gastronomie japonaise réside notamment dans la préparation de plats spécifiques, ayant chacun une signification symbolique, pour accueillir les divinités de la nouvelle année, à l'exemple des gâteaux de riz (*kagamimochi*) déposés en offrandes.

« Le *washoku* est un ensemble très riche de savoir-faire, de connaissances et de traditions liés à la préparation et à la consommation d'aliments, et au respect des ressources naturelles, observé typiquement lors des fêtes du Nouvel An », a fait valoir l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (Unesco) dans un communiqué.

Pour célébrer l'entrée du *washoku* à l'Unesco, le ministre français des Affaires étrangères, Laurent Fabius, a organisé, en février de cette année, un dîner au Quai d'Orsay en mettant les petits plats dans les grands et surtout, c'est une première, en laissant les fourneaux à de grands chefs étoilés japonais venus spécialement concocter un menu *kaiseki*. Histoire de rappeler que cette tradition culinaire n'a rien à envier au repas gastronomique français, lui-même inscrit depuis 2010.

Une simple entrée dans un restaurant de sushi de Kyoto.



Ernest Do

Fooding du meilleur sushi 2014

A 27 ANS, UN AN À PEINE APRÈS AVOIR OUVERT SON RESTAURANT À MARSEILLE, ERNEST DO VIENT D'ÊTRE SACRÉ PAR LE FOODING 2014 « MEILLEUR SUSHI DE L'ANNÉE » ! QUAND ON SAIT QU'AU JAPON IL FAUT EN MOYENNE 10 ANS POUR ÊTRE RECONNU COMME SUSHIYA, CETTE CONSÉCRATION ACCÉLÉRÉE NOUS A QUELQUE PEU INTRIGUÉS… REPORTAGE.

Par Patrick **DUVAL**

Il n'est pas nécessaire de se lever aux aurores pour trouver du bon poisson à la criée de Marseille : les pêcheurs sont rarement installés avant 9 ou 10h. En revanche, les plus belles pièces partent tout de suite et c'est pour cela qu'Ernest Do arrive toujours parmi les premiers. Rapidement, il fait le tour des grands bacs dans lesquels les pêcheurs ont disposé leur pêche du jour : de beaux poissons bien vivants car tous pêchés au filet.

Ce matin-là, comme presque tous les jours, c'est chez Gérard qu'il va trouver son bonheur. Ce pêcheur avec qui il a fini par devenir ami, connaît les bons coins et même par mauvais temps, rapporte toujours de beaux loups (bars sauvages) tout frétillants et, parfois, quelques calamars dont les yeux de caméléon fixent le chaland de façon inquiétante…

Mais s'il a choisi de s'approvisionner chez Gérard, ce n'est pas seulement parce que ses poissons sont plus beaux que ceux de ses concurrents.

« Gérard est aussi plus ouvert au sushi que ses confrères, confie-t-il, et surtout, il accepte de tuer mon poisson en *ikejime*, selon la tradition japonaise ».

Ernest Do et Gérard le pêcheur en train de pratiquer l'ikejime sur un loup.


Scott



A la criée de Marseille, sur le Vieux-port, on vend le pioisson vivant.

L'*ikejime* ? Un mot que l'on peut traduire par « mort vive » et qui désigne une technique particulière inventée par les Japonais pour tuer le poisson en préservant intactes certaines fonctions vitales. Une technique que Do a découverte il y a deux ans en achetant tout simplement le livre de notre collaboratrice Chihiro Masui, Poissons, un art du Japon (éditions Glénat).

L'*ikejime* consiste, dans un premier temps à saigner le poisson en lui tranchant la gorge puis, après avoir pratiqué une incision au niveau de la queue, à introduire tout le long du dos, une tige de fer juste de façon à détruire la moelle épinière. Ainsi, bien que le poisson soit mort, la plupart des fonctions vitales sont préservées et les chairs restent « vivantes » bien plus longtemps.

Au début, Do ramenait le poisson vivant dans son restaurant et le tuait lui-même mais il a fini par enseigner la technique à Gérard qui, désormais, le fait sur place.

« Avec Gérard, se réjouit Do, on a décidé d'aller encore plus loin : pour que le poisson, au moment d'être tué, soit parfaitement calme, nous le laissons au moins une heure récupérer dans son bac du stress d'avoir été pêché. J'ai noté une vraie différence au niveau du goût… »

Car un poisson stressé, tout comme n'importe quel animal, secrète des toxines qui altèrent les chairs.

Un phénomène déjà observé de façon scientifique par Dave Arnold de l'International Culinary Center qui a publié tous ses tests sur le site cookingissues.com que Do consulte régulièrement.

Passionné de chimie, Do est lui aussi très attentif à l'évolution du « travail de la chair » une fois le poisson tué. « Suivant les espèces, le goût du poisson est à son meilleur entre 6 et 21 h après la mort. Avec un microscope, on voit très bien la chair qui se fragmente au fur et à mesure que le temps passe ».

Vous en connaissez beaucoup des chefs sushi qui examinent leurs poissons au microscope avant de les servir ? On commence à mieux comprendre pourquoi Do a eu si tôt les honneurs du Fooding…

Il n'empêche, la technique de l'*ikejime* n'aurait sûrement pas suffi à elle seule à faire de Do un grand sushiya. Laissons-le donc nous raconter lui-même comment lui est venue cette passion du sushi :

« Né au Vietnam, je suis arrivé en France à l'âge de deux ans après un bref passage aux Philippines. Mes parents se sont installés à Marseille où j'ai grandi. Après le Bac, j'ai fait des études de comptabilité et j'ai travaillé un an dans cette branche avant de me rendre compte que je n'étais vraiment pas fait pour cela. J'avais envie de m'ouvrir au monde et, en 2008, je suis parti au Canada pour me perfectionner en anglais. C'est là que, par hasard, j'ai découvert l'art du sushi. Des amis m'avaient invité dans un restaurant japonais (il y en a beaucoup là-bas) et tout de suite, tout m'a plu dans cette cuisine : le goût totalement naturel de ce qu'on mange bien sûr, mais aussi le fait que le cuisinier travaille devant ses clients, en toute transparence… Ca a été comme une révélation. J'ai tout de suite su que je voulais devenir sushiya »

Il cherche alors une école où il pourrait se former et, n'en trouvant pas en France, il s'inscrit à la Sushi School de Los Angeles, sans doute l'une des meilleures écoles hors du Japon. « J'ai passé deux mois là-bas (toutes mes vacances d'été y sont passées !) à apprendre à faire le riz, à découper le poisson et, bien sûr, à faire les sushi et les maki. En prime, ils m'ont appris à faire les tempura et d'autres plats traditionnels japonais ! »

Retour en France, Do se fait embaucher comme commis dans différentes chaînes de sushi mais voit bien que ce qui s'y fabrique n'a rien à voir avec ce qu'il a appris durant son stage. Le sushi industriel, très peu pour lui !

Coup de chance, son professeur de Los Angeles, Andy Matsuda connaît, à Paris, un "vrai" sushi bar au nom bizarre : "Comme des poissons". Le patron a justement besoin d'un assistant et grâce aux deux mois d'apprentissage aux Etats-Unis, il peut rendre de grands services… C'est avec le chef Shunei Kimura (aujourd'hui chef du Bar à sushi) que Do va beaucoup progresser.

« Il m'a appris des tas de techniques qu'on enseigne pas à l'école », confie-t-il plein de reconnaissance.

Il faudra tout de même deux ans à Do pour monter son projet et ouvrir son restaurant. Début 2013, bien que conscient d'avoir encore beaucoup à apprendre, Do décide de se lancer. Il déniche, à dix minutes à pied du vieux port, une petite échoppe dans laquelle il installe un bar où seuls 6 clients peuvent tenir.

« Jusqu'à 20h 30, explique Do, je prépare les commandes à emporter (principalement du saumon) qui constituent la base de mon chiffre d'affaires. Ainsi, tout le reste de la soirée, je peux m'occuper des clients du bar et leur servir les sushi à la pièce, en fonction de la pêche du jour, au fur et à mesure des commandes comme cela se fait au Japon. »

Pour avoir eu la chance de goûter ses *nigiri*, à la fois légers et pleins d'*umami*, nous pouvons témoigner que Do mérite largement son titre de « meilleur sushi de l'année ». Un exploit qui augure peut-être d'un changement en profondeur pour cet art que, jusqu'ici, seuls des Japonais étaient parvenus à élever à ce niveau. ■

Adresse

Simple Sushi
72, boulevard Notre-Dame
Marseille
T. 04 13 59 15 56
Ouv. tlj sf lun. de 19h à 22h.



Un sushi de bonite tout en lègèreté réalisé par Do.

Tsukemono : l'étonnante

Un repas japonais ne serait pas complet sans *tsukemono*, littéralement « choses macérées ». Ces petits légumes de toutes les couleurs conservés dans le sel, le vinaigre ou le *miso* - entre autres - apportent croquant et fraîcheur à tous les mets. Gros plan sur ces délicates salaisons généralement servies en fin de repas, en même temps que le riz.



variété des pickles à la japonaise

Textes et photos
Camille **Oger**

« Les tsukemono ? J'en mange tous les jours », explique Yuhki, restaurateur à Hiroshima. Ces petites choses macérées – du japonais *zuke*, « macérer » et *mono*, « chose » - font en effet partie du quotidien au Japon. « Comme beaucoup de Japonais, nous les préparons en famille, à la maison. Nous utilisons du chou, des carottes, des concombres ; n'importe quel légume peut faire l'affaire, on s'adapte selon la saison et les arrivages. » En fait, si tous les légumes s'y prêtent, le champ des tsukemono est encore plus vaste et couvre les racines, les œufs, certains fruits, les viandes, les poissons, toutes sortes de produits de la mer et même des fleurs. Loin d'être monotone, cette tradition culinaire offre des possibilités infinies, aux formes, couleurs et saveurs variées.

Echoppe spécialisée en tsukemono au marché de Nishiki à Kyôto.

Inventés par nécessité, conservés par goût

À l'origine des tsukemono, il y a une nécessité : la conservation. Dans les temps anciens, avant la réfrigération moderne, conserver les aliments n'était pas chose aisée. Chaque produit avait sa saison, souvent courte ; pendant quelques semaines, on disposait d'aliments en abondance pour en manquer le reste de l'année. Toutes les cultures du monde ont mis au point des procédés plus ou moins complexes pour allonger la période de consommation des viandes, poissons, fruits et légumes : salage, fumage, séchage,



Dans tous les bentô, une place est réservée aux tsukemono.

fermentation etc. Au Japon, les techniques de conservation par macération auraient vu le jour il y a 1500 ans, d'après des écrits du VIIIème siècle. C'est de là que sont nés les tsukemono, les pickles japonais. Comme nos cornichons, câpres et olives en salaison, ils ont été inventés par nécessité, mais ils sont restés par goût.

Un goût immédiatement visible au Japon, car les tsukemono sont omniprésents. Tiges de wasabi à Shizuoka, *daikon* et *kombu* à Hokkaidô, papaye verte à Okinawa, chaque région y va de sa spécialité et de ses recettes. Pourtant, on pourrait tout à fait se passer de ces pickles de nos jours, la plupart des produits frais étant disponibles toute l'année dans les supermarchés. Mais ces ravissantes salaisons apportent quelque chose de bien particulier aux repas japonais. Elles ont un effet esthétique immédiat, et des saveurs qui se marient à la perfection avec certains plats. Le tsukemono relève une recette fade ou éteint le feu d'une préparation épicée, donne une note d'acidité aux mets gras, adoucit les goûts salés. C'est une touche de couleur et de matière, un élément vif qui croque sous la dent et a sa place au sein de tous les menus, même les plus simples.

Plus de 4000 sortes de tsukemono

Du petit-déjeuner au dîner, des foyers les plus modestes aux plus aisés, les tsukemono se retrouvent sur toutes les tables, en petites portions souvent placées dans un récipient dédié. De simples accompagnements, ils sont devenus un élément essentiel du régime japonais, aussi important que le riz ou la soupe *miso*. « À la maison, explique Yuhki, les tsukemono sont toujours à disposition, dans leur pot ;

Aujourd'hui, des petites presses ont remplacé les lourdes pierres permettant de faire dégorger les légumes.



quand je rentre du travail affamé, mon premier réflexe est de me servir un grand bol de riz couvert de tsukemono. Pas besoin d'en faire plus : c'est un réconfort sain et un vrai plaisir. » L'anthropologue Michael Ashkenazi confirme cette place fondamentale des pickles au Japon : « Il suffit d'un bol de riz agrémenté de tsukemono et d'une soupe pour passer de la simple nourriture à la vraie cuisine. »

Il en existerait aujourd'hui plus de 4000 sortes, élaborées grâce à une centaine de méthodes artisanales. Du *gari*, le gingembre mariné qui accompagne les *sushi*, à l'*umeboshi*, la petite prune salée, en passant par le *takuan,* le long radis d'un beau jaune vif qui garnit certains *makizushi*, le point commun de toutes ces « choses macérées » c'est le sel. Celui-ci va en effet permettre d'évacuer l'eau des légumes, viandes ou poissons que l'on cherche à conserver. Traditionnellement, on place ces produits enduits de sel dans un pot en terre cuite et on exerce sur eux une forte pression à l'aide d'une lourde pierre durant plusieurs heures à plusieurs jours. Sous l'effet du sel et du poids, l'eau s'échappe, évitant aux produits de pourrir. On peut ensuite disposer des aliments ayant ainsi dégorgé.

Le sel, un élément fondamental

Les tsukemono les plus simples seront faits ainsi. On les appelle *shiozuke,* littéralement « macérés dans le sel ». De nos jours, les *shiozuke* sont généralement réalisés à l'aide de petites presses très pratiques. Les outils diffèrent, mais le résultat est le même : on obtient des tsukemono croquants de longue conservation en un temps record. Parmi eux, les plus célèbres sont l'*umeboshi,* la fameuse prune salée, et l'*ikura no shiozuke,* les œufs de saumon salés. Cette méthode est aussi appliquée à certaines fleurs, comme les *sakura,* les fleurs de cerisier, dont on fera ensuite des infusions.

Si l'usage du sel est une technique de fabrication de tsukemono en soi, on peut également réaliser une véritable macération à l'aide de vinaigre de riz, de lie de *sake*, de *miso* ou de son de riz, entre autres. Chacun de ces ingrédients produit une réaction chimique qui va modifier la consistance et la saveur du produit conservé. Selon les méthodes, les processus naturels à l'œuvre durant cette opération sont la fermentation ou la lacto-fermentation.

La macération dans le *miso*, la pâte de graines de soja fermentée, se prête très bien aux légumes et aux poissons comme la sardine ou le maquereau. Il n'est pas toujours nécessaire de les faire dessaler auparavant, car le *miso* en lui-même est déjà riche en sel. On ajoutera simplement un peu de *sake* au *miso*, et les tsukemono obtenus sont appelés *misozuke*, « macérés dans le *miso* ». C'est l'une des techniques de conservation les plus anciennes au Japon. Contrairement à la méthode simple du sel, la technique du *miso* demande du temps, parfois plusieurs mois à plusieurs années, car le processus de fermentation est très lent.

Au son de riz, au vinaigre ou à la sauce soja

Une technique assez similaire consiste à placer des aliments dans un mélange humide de son de riz et de sel. Pour activer la fermentation, on peut ajouter de la bière, du gingembre ou des épluchures de pommes : il faut que ce lit de son de riz prenne vie pour que la magie opère. Tout ce qui est comestible ou presque peut se prêter à ce type de macération : légumes, poissons, viandes, qui sont utilisés entiers. Ces tsukemono, appelés *nukazuke,* « macérés dans le son de riz », sont ensuite rincés à l'eau claire et coupés en fines tranches ou petits morceaux.

Parmi les méthodes les plus courantes, on trouvera également la macération dans le vinaigre de riz. Ces tsukemono faciles à réaliser, appelés *suzuke,* ne se conservent que peu de temps, car le vinaigre japonais est peu acide. L'un des *suzuke* les plus connus est le *gari*, le gingembre rose que l'on déguste entre deux *sushi* pour se rincer le palais. Les tsukemono à base de sauce soja ou *shoyuzuke* sont eux aussi populaires et présentent une immense variété de consistances : on aura des pickles croquants et frais mari-





Quelques **tsukemono**

Takuan

Le *takuan* ou *takuanzuke* est un tsukemono de *daikon*, le gros radis blanc japonais. Le *daikon* est d'abord séché, puis macéré dans le son de riz. Selon les régions, on pourra ajouter à la recette des œufs de poisson, des algues, du piment… Il a une belle couleur jaune vif, due à l'ajout de curcuma, et une saveur sucrée. C'est l'un des tsukemono les plus courants et les plus versatiles. Il a sa place dans la plupart des menus à base de riz et se présente souvent coupé en demi-lunes.

nant dans une sauce claire et légère, et d'autres bien plus corsés et salés, couverts d'une sauce foncée et épaisse. Enfin, les *kasuzuke*, qui ont passé plusieurs jours à plusieurs années dans une mixture de lie de *sake*, de sel, de sucre et de *mirin*, se conserveront très longtemps et garderont une saveur légèrement alcoolisée et plus ou moins douce selon le temps de macération.

Le daikon permet de réaliser de tr!ès nombreuses variétés de tsukemono



Quels que soient les moyens utilisés pour les préparer, les tsukemono offrent un résultat qui parle aux yeux et au palais. Ils sont légers, peu caloriques et pleins de vitamines. Enfin, ils renferment des bactéries favorables à la digestion. Selon leur saveur plus ou moins sucrée ou acide, plus ou moins salée, corsée ou pimentée, ils trouvent une place particulière au sein des menus quotidiens. Largement disponibles en France, dans les épiceries asiatiques, ils sont également faciles à préparer soi-même, il n'y a donc pas de raison de s'en priver. En fonction de leur couleur et de leur forme, on peut jouer à les reconnaître au restaurant japonais ; au-delà des variétés les plus courantes, la diversité des tsukemono apportera une touche ludique à vos repas et vous réservera bien des surprises.

incontournables

Umeboshi

L'*umeboshi*, on l'aime ou on la déteste. Cette petite prune qui orne souvent le riz dans les *bentō* n'est pas toujours du goût des Occidentaux en raison de sa saveur extrêmement aigre et salée. Sa couleur rouge est obtenue grâce à des feuilles de *shiso*. On la trouve au Japon sous sa forme séchée (*umeboshi*), pâle et fripée, ou non-séchée (*umezuke*). Elle apporte du relief aux plats fades et peut aussi – fait rare – se suffire à elle-même.



Beni shôga

Généralement associé aux *gyudon* (bols de riz au bœuf) ou aux *ramen* (soupes de nouilles), le *beni shōga* est un tsukemono de gingembre qui se marie très bien avec les viandes et les plats assez gras ou lourds comme les *yakisoba* (nouilles sautées). Le gingembre est taillé en allumettes et macéré dans l'*umezu*, la saumure résiduelle obtenue en préparant l'*umeboshi*. Il y gagne une couleur rouge et une saveur à la fois acide et sucrée.

Takanazuke

Moins connu en France, le t*akanazuke* est réalisé à partir de feuilles de moutarde chinoise séchées puis salées. Les tsukemono obtenus sont très croquants et rafraichissants. On y ajoute parfois du piment rouge pour un résultat épicé. C'est une garniture classique des *ramen* d'Hakata, dont le riche bouillon à base de porc appelle une note relevée.



Gari

C'est sans doute le tsukemono le plus connu hors du Japon. Indissociable des *sushi* et *sashimi*, il se compose de gingembre frais tranché en fines lamelles et conservé dans du vinaigre de riz sucré. Il prend une teinte légèrement rose naturellement, mais sa couleur est souvent forcée à l'aide de colorants. Le *gari* est le compagnon idéal du poisson cru grâce à ses propriétés antiseptiques. On considère également qu'il « rince » le palais et permet d'apprécier distinctement les différentes saveurs d'un plateau de *sushi*.







Ko-nasuzuke

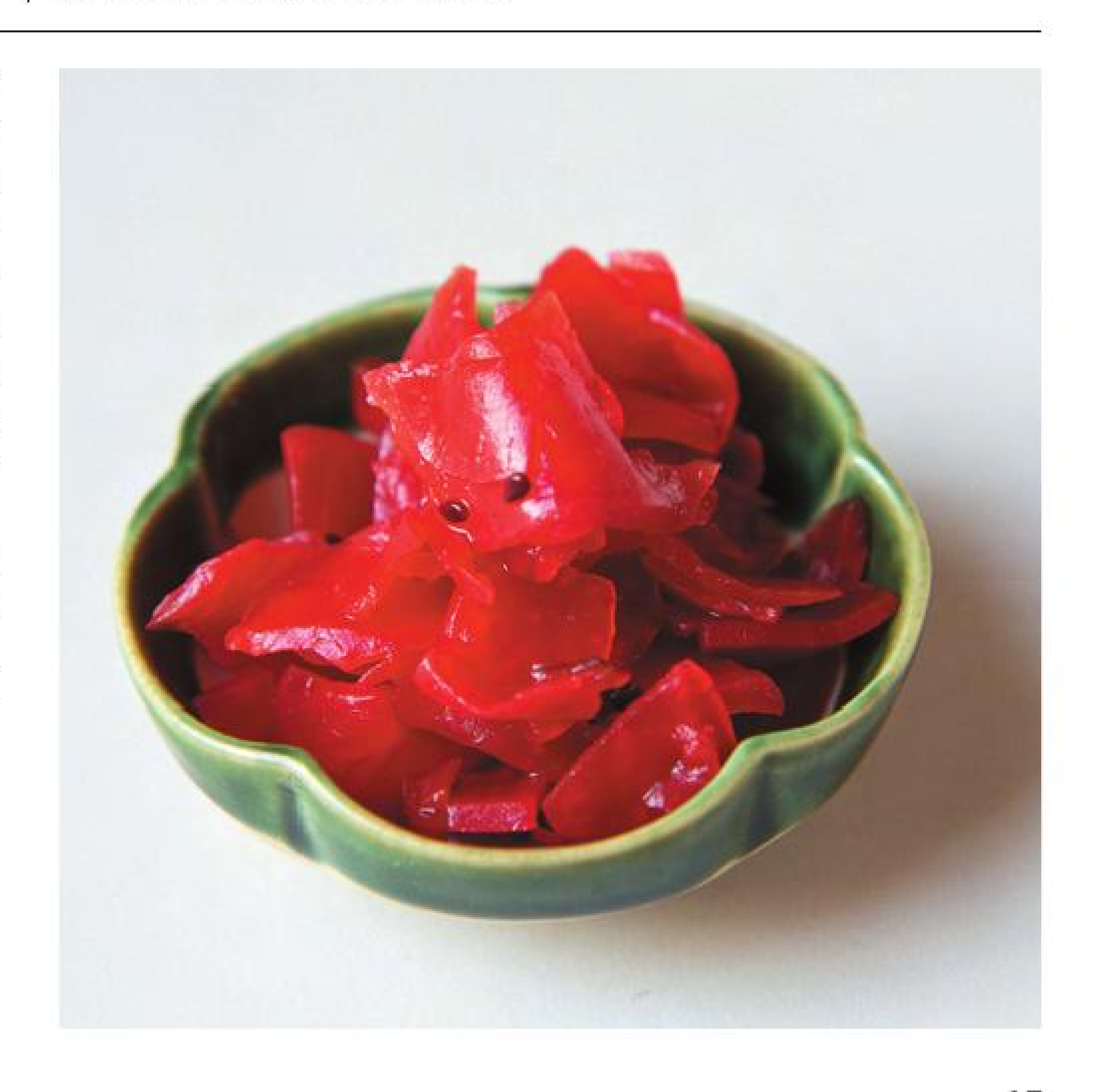
Ces minuscules aubergines macérées brièvement présentent des couleurs étonnantes, du noir au bleu vif en passant parfois par des zones d'un blanc pur. Leur saveur complexe mêle des notes acidulées et corsées. Pour les novices, ce type de tsukemono a quelque chose d'austère. Au Japon, les *ko-nasuzuke* sont très courantes et souvent préparées à la maison.

Kyuri no nukazuke

Le concombre (*kyūri*) est l'un des légumes favoris au Japon. On en fait toutes sortes de tsukemono en l'utilisant seul ou avec d'autres produits, comme les aubergines ou les carottes. L'une des recettes les plus appréciées est le *kyūri no nukazuke,* le concombre conservé dans le son de riz, mais il est également fréquent de le trouver simplement dessalé ou rapidement macéré dans du vinaigre sucré. C'est, dans tous les cas, un délice de fraîcheur et l'un des tsukemono les plus croquants.

Fukujinzuke

Le *fukujinsuke* est réalisé à partir d'un mélange de légumes : on y trouve généralement de la racine de lotus, du *daikon*, de l'aubergine et du concombre macérés dans une solution épaisse et sucrée à base de sauce soja. Souvent agrémenté de graines de sésame, le résultat présente une couleur brune, mais il sera rouge à violet s'il est coloré à l'aide de feuilles de *shiso*. Très populaire à Tokyo au XIXème siècle, ce type de tsukemono est aujourd'hui consommé dans tout le pays. Il accompagne à merveille les currys japonais.



アイデアに驚き!
今が旬の絶品ブリしゃぶ
ten.
おでかけコンシェルジュ
MITSUBISHI


コレキメ
特選 特大生ずわいがにむき身 1kg
0120-999-365 コレキメ 検索
MITSUBISHI


金柑マーマレードを作る
皮が やわらかくなっているか 確かめる
MITSUBISHI



Top chef version japonaise

QUE CE SOIT DANS DES ÉMISSIONS DE DIVERTISSEMENT OU DANS DES TÉLÉFILMS, LA CUISINE EST OMNIPRÉSENTE SUR LE PETIT ÉCRAN JAPONAIS. ET CE, DEPUIS BIEN PLUS LONGTEMPS QU'EN FRANCE…

Par Tinka **KEMPTNER**

Les émissions culinaires représentent 35 à 40% des programmes TV.



Gros plan sur des aubergines grillées au miso ; travelling dans un champ de wasabi ; contre-plongée sur une starlette en émoi devant des nouilles soba… « Dès qu'on allume la télé au Japon, on tombe sur des images de nourriture. Mieux vaut aimer la cuisine, quand on vit dans ce pays ! », prévient Reiko Mori, nipponne installée à Paris. Selon un article paru dans le *Washington Post*, les émissions culinaires représentent 35 à 40% des programmes télévisés au Japon. Leurs formes sont multiples – jeux, talk shows, reportages, magazines de tendances, news, téléfilms… - mais toutes gravitent autour d'une même préoccupation : manger et faire à manger.

Une préoccupation ? Plutôt une obsession ! Selon Keiko Sumino-Leblanc, journaliste japonaise, établie à Paris, « la bouffe, les Japonais ne pensent qu'à ça, ne parlent que de ça ! » La télé ne ferait donc que refléter cette passion nationale pour la nourriture. « Pour nous, la nourriture est bien plus qu'un simple plaisir. Il suffit de regarder ces compétitions idiotes où les candidats doivent avaler un maximum de nourriture en un minimum de temps pour comprendre l'importance que nous accordons à tout ce qui se mange . »

Pour Michael Booth, auteur de *Beyond Sushi, What the Japanese Know About Cooking* (Vintage), cette obsession est surtout le signe

d'une société surdéveloppée : « Voilà ce qui arrive quand un pays a trop d'argent et trop de temps à sa disposition ! Pour calmer ses angoisses existentielles, rien de mieux qu'un bon petit plat. » Que ce soit pour de vrai ou servi sur le petit écran.

Est-ce un hasard si la popularité des programmes culinaires est montée en flèche dans les années 1980, en même temps que le niveau de vie des Japonais ? Une chose est sûre : pour le *gaïjin* (étranger) qui débarque au Japon, cette célébration permanente de la cuisine à la télévision est aussi étrange que jouissive. « Ces émissions sont comme un voyage sur une autre planète, tout va très vite, on ne comprend rien, mais force est de constater qu'on les regarde et qu'on a du mal à tourner le bouton », résume Michael Booth.

Point commun entre tous ces programmes ? L'importance accordée à la perfection visuelle. Le téléspectateur doit avoir la sensation de littéralement goûter aux plats qui défilent devant ses yeux. « Si ça ne fume pas d'une certaine façon, les gens ne seront pas suffisamment fascinés et ne trouveront pas le plat appétissant », confiait au *Washington Post* Motonobu Nakamura, directeur d'une de ces émissions. Autre particularité du genre : il emmène le téléspectateur souvent dans des campagnes reculées pour lui faire découvrir le must de l'umeboshi, le nec plus ultra des anguilles, le champignon matsutaké ultime… Au Japon, le produit est roi et ceux qui l'interprètent avec maestria sont des dieux. C'est ainsi qu'un petit producteur de yuzu ou de nouilles de sarrasin peut se retrouver du jour au lendemain croulant sous les commandes, catapulté au rang de star nationale.

Chaque chaîne envoie ses journalistes à la chasse aux toutes dernières tendances qui présentent chaque jour leurs découvertes à grands renforts d'onomatopées et de hurlements sensés exprimer le plaisir du palais : un mini appareil à yakitori qui permet de préparer ses brochettes à la maison, un gaufrier en forme de Hello Kitty, une cuillère qui mesure le taux de salinité... La palme revenant souvent au reporter qui découvre un restaurant délicieux caché dans un coin perdu. Le pouvoir prescriptif de ces émissions est tel que des légions de Japonais organisent leurs itinéraires de vacances en fonction de ces pépites gourmandes. Takamastsu, par exemple, est connue dans tout l'archipel comme la ville des udon (nouilles de blé) et de nombreuses agences y proposent des « udon tours ».



Des reporters sont envoyés dans tout le pays pour goûter les spécialités locales.

Mais toutes ces émissions culinaires encouragent-elles vraiment les Japonais à cuisiner davantage ? S'il est vrai que le créneau alloué à cette activité avait tendance à diminuer depuis les années 1980, le ralentissement de l'économie japonaise est en train de changer la donne. Le nombre de repas préparés à la maison a presque doublé depuis 2009. « Même si, du fait, notamment du développement des fast-food, le savoir-faire des Japonais en matière de cuisine a un peu baissé ces dernières décennies, il reste encore largement supérieur au reste du monde », assure Michael Booth. Truffées de conseils de pro, les émissions culinaires n'y sont pas pour rien.

Téléfilms alimentaires

Non contents de se faire servir de la nourriture du matin au soir dans d'innombrables émissions de cuisine, les Japonais aiment qu'on en rajoute une louche dans leurs téléfilms préférés. A tel point qu'un genre nouveau est apparu, poussant à l'extrême cet appétit visuel pour des bols d'udon qui fument et des brochettes de yakitori qui crépitent sur la braise : les *gurumé dorama* (« drames gourmets »), des séries télé presque exclusivement basées sur le plaisir de manger ! Imaginez un *Plus belle la vie* dans lequel la star principale serait… la bouillabaisse ! Unité de lieu (un restaurant de sushi, un troquet à soba, une izakaya…) et unité de temps (celui d'un repas) : une recette simple, à base non plus de tranches de vies

mais de tranches de bœuf ! Ils s'appellent My Little Chef, Oïchii Kankei, Oosama no Resutoran ou encore Kodoku no gurume, adaptation du manga *Le Gourmet solitaire* de Jiro Taniguchi.

Boys-band toqué

Des pop stars sur une grande chaîne de télévision, sautant des nouilles à l'unisson, sous les yeux admiratifs d'un quart de la population du pays ? Au Japon, c'est possible. Chaque lundi à dix heures du soir, jusqu'à trente millions de



Grâce, en partie, aux émissions culinaires, le nombre de repas préparés à la maison a doublé depuis 2009.

Nippons s'installent devant leur petit écran pour ne pas perdre une miette de Bistro SMAP, animé par les joyeux drilles du boys-band SMAP. Ce n'est pas seulement l'émission culinaire la plus regardée au Pays du sushi luisant, c'est l'émission la plus regardée tout court. Toutes les stars occidentales en promo au Japon y font un crochet. Pendant que les membres du groupe s'agitent derrière les fourneaux comme des pros, le maître d'hôtel, alias Masahiro, interviewe les invités. Le rapport du mâle nippon à la cuisine s'en est trouvé profondément chamboulé. « Avant, les jeunes garçons apprenaient à jouer de la guitare pour plaire aux filles, aujourd'hui, ils apprennent à faire la cuisine », affirme la journaliste Keiko Sumino-Leblanc.

Iron Chef, l'émission la plus mythique

Nos Master Chef et autres Top Chef peuvent aller rendre leur tablier : devant le savoir-faire d'Iron Chef, nos TV-cuistots font figure d'amateurs. Imagine-t-on un Jean Imbert refuser d'utiliser du poisson en sashimi parce qu'il n'a pas jeûné deux jours avant sa mort, condition *sine qua non* pour le débarrasser de ses impuretés ? C'est pourtant ce qu'a osé faire un célèbre sushiya sur le plateau d'Iron Chef (Ryori no Tetsujin en VO). Diffusée entre 1993 et 1999 sur FujiTV et ressuscitée depuis fin 2012, l'émission japonaise est l'étalon or des compétitions culinaires. « J'ai un respect immense pour les connaissances des chefs qui passent sur cette émission, s'incline Michael Booth. On y découvre des choses qu'on n'apprend nulle par ailleurs ! »

Comme d'ajouter du vin blanc et du gin dans l'eau glacée pour rafraîchir du bar cru… D'infimes détails, que les trois Iron Chefs (cuisine japonaise, française et chinoise) et leurs challengers (de grands chefs nippons mais aussi quelques invités étrangers de renom tels Alain Passard) dévoilent en s'activant dans le bien-nommé Kitchen Stadium, plateau de télévision aussi titanesque que kitsch. La mise en scène emprunte sans complexe aux retransmissions sportives. Commentées comme des matchs de boxe, les batailles culinaires tiennent en haleine tout le pays…

De quoi faire naître des vocations. Au début des années 1990, le métier de cuisinier ne pointait qu'à la 35e place des métiers les plus populaires parmi les élèves du primaire. Aujourd'hui, la profession occupe la cinquième position ! Parmi les destins que l'émission a fait basculer, il y a celui d'Hiroki Yoshitake, chef du Sola à Paris. Impressionné par la dextérité des Iron Chefs, Hiroki avait postulé au restaurant de l'un d'entre eux, Hiroyuki Sakai (le spécialiste de la cuisine française). Il y est resté trois ans.

Sa retransmission sur la chaîne du câble américaine Foodnetwork a fait connaître Iron Chef bien au-delà des frontières du Japon. Le charme du doublage bizarrement poétique n'y est pas pour rien (« Cette saveur a de la clarté et du corps à la fois » ; « Ce goût provoque en moi une sensation de plaisante nostalgie »). Quant aux nombreuses adaptations (américaine, britannique, australienne, thaïlandaise..), elles n'ont jamais réussi à reproduire la recette gagnante. Laissons donc aux Japonais ce qui n'appartient qu'aux Japonais ! ■

Une presse culinaire florissante

PARFOIS LIÉS À DES ÉMISSIONS DE TÉLÉVISIONS, LES JOURNAUX DE CUISINE JAPONAIS VISENT CHACUN UN PUBLIC DIFFÉRENT. PETITE REVUE DE PRESSE.

Par Ryoko **SEKIGUCHI**

De nos jours, les revues culinaires prolifèrent, un peu partout dans le monde. Mais la nature de ces revues s'est diversifiée elle aussi : recettes, présentation des produits, zoom sur un plat ou une région, ou encore, entretiens avec des chefs, articles sur des restaurants… Parmi les nombreuses revues culinaires qui disparaissent sitôt apparues, il en est une qui perdure après un demi-siècle d'existence, c'est *La Cuisine d'aujourd'hui*.
A l'origine, il s'agissait d'un manuel associé à l'émission éponyme de NHK, chaîne de télédiffusion nationale qui s'est fait une spécialité des programmes pédagogiques. C'est toujours le cas aujourd'hui. Seulement, les lecteurs ne sont plus forcément spectateurs de l'émission ; ils lisent souvent la revue pour elle-même, comme un périodique indépendant.

Adossé à la NHK, le magazine La cuisine d'aujourd'hui, a été créé par une sorte de Raymond Oliver local

La revue est avant tout consacrée aux cours de cuisine, avec des recettes, orchestrées tous les mois autour d'un thème différent. Destinée aux débutants comme aux faux-débutants, on y retrouve chaque année les plats typiques des fêtes de saison, à côté du répertoire de recettes familiales que toute maîtresse de maison se doit de savoir réaliser. La revue elle-même est peu onéreuse (500 yens = 3,5 euros) ; pourtant, on peut être surpris de la pérennité d'une pareille revue-émission, créée jadis à des fins d'initiation des épouses modèles et autres femmes au foyer à la préparation de ces repas savoureux, sains et peu coûteux qui font le bonheur des familles.

Dans cette revue, même les chefs-enseignants donnent l'impression de n'avoir pas été renouvelés depuis un demi-siècle. En réalité, c'est souvent la deuxième génération qui a pris la suite. Ainsi, entre les années 1950 et 1980, Masaru Doï, sorte de Raymond Oliver local, enseignait les secrets des plats du nouvel an aux jeunes japonaises ; désormais, les mêmes tâches incombent à Doï fils, qui s'adresse aux filles de ces téléspectatrices… A croire que « Monsieur Doï » est vraiment immortel. C'est ainsi que la revue garantit la pérennité de l'« image » de la cuisine traditionnelle et familiale. Lecteurs et spectateurs sont assurés que, s'il leur prend de vouloir réaliser des plats exotiques ou créatifs à l'occasion, *La Cuisine d'aujourd'hui* est avant tout garant des bases solides de la cuisine japonaise traditionnelle. La revue est là pour donner l'impression, ou l'illusion, que la cuisine familiale est toujours vivace, et que les Japonais n'ont jamais cessé de réaliser chez eux les plats traditionnels, selon les méthodes éprouvées.
Dans les années 1980, on a assisté à l'efflorescence de revues d'un genre nouveau. Il s'agissait notamment d'*Orange page* et de *Laitus club*, qui proposaient des recettes plus amusantes, inspirées par l'humeur du moment, adaptations simplifiées de recettes traditionnelles ou réalisées à partir de produits congelés voire en conserve. Ces revues entendaient satisfaire la demande latente de lectrices (ou lecteurs) engagés dans la vie active et peu enclins à passer leur journée en cuisine. Le goût des enfants aussi avait évolué ; ils exigeaient désormais des plats européens, et les jeunes affichaient un mode de vie inconnu de





Sur les présentoirs, les revues de cuisine occupent une place non négligeable.

Cuisine d'aujourd'hui, la revue publiée par la chaîne nationale NHK.

leurs parents : invitations entre amis le temps d'un dîner, d'un barbecue en extérieur ou d'un brunch décontracté. L'évolution des mœurs eut de telles répercussions qu'une revue comme *La Cuisine d'aujourd'hui* elle-même se vit contrainte d'adapter ses contenus et d'alléger ses prescriptions. Ironiquement, ce changement de tir s'est fait au détriment de son identité, fondée sur la cuisine familiale traditionnelle. Ce terrain-là, il fallut le céder au très conservateur *Carnet de la vie quotidienne,* revue tout aussi pérenne (elle existe depuis 1948 !) consacrée au quotidien des bonnes mères de familles, restée fidèle au programme de son fondateur charismatique. Fait notable, c'est précisément son caractère anachronique qui lui a gagné de nouveaux lecteurs, nostalgiques de l'époque où les femmes pouvaient rester à la maison, à s'occuper de ces petits riens domestiques qui font le tout du bonheur familial.

Il faut encore mentionner une revue d'une tout autre nature, mensuelle également, créée il y a 24 ans. C'est *Dancyu,* abréviation de « les hommes aussi vont se mettre en cuisine ». Diffusée par les éditions « Président », qui publient principalement des ouvrages de vulgarisation adressés aux cols-blancs (Comment réussir au travail, Gérer les relations personnelles en entreprise, L'Economie japonaise d'aujourd'hui…), elle vise un lectorat identique : des cadres jouissant d'un certain niveau de vie et de culture, disposés à considérer la cuisine comme un « hobby » et à réaliser des plats originaux ou classiques, à condition d'y introduire une touche personnelle. D'abord lancée comme un magazine de recettes de cuisine, *Dancyu* a progressivement changé d'orientation pour consacrer une place toujours croissante à l'évaluation des restaurants. Comme si, au final, les hommes supposés « se mettre à la cuisine » préféraient néanmoins dîner dehors !

Un magazine de cuisine pour hommes qui leur conseille... d'aller au restaurant !

Dancyu fut également un précurseur dans le domaine de l'*otoriyose*, la livraison à domicile. Tous les mois, la revue conclut avec différents producteurs un partenariat qui se reflète aussi bien dans les articles que dans le catalogue situé en appendice. On peut ainsi choisir son produit – de préférence un produit de luxe, en quantité limitée et indisponible en magasin parce que relevant des spécialités régionales –, à commander par correspondance.

Ce système serait inconcevable sans cette logistique particulière connue sous le nom de *takuhaibin*, équivalent japonais du Chronopost. La spécificité du *takuhaibin* tient au fait qu'il permet de convoyer des produits frais ou réfrigérés sans risque de dégradation, et ce, dans les meilleurs délais. Les produits sont relayés par les camions frigorifiques, avec des frais d'envoi peu élevés. Magazines et transporteurs font tout ce qu'ils peuvent pour exciter chez les lecteurs la convoitise de ces produits, rares et difficiles à se procurer, que vantent des articles alléchants et artistement illustrés. Une sorte d'ubiquité gastronomique réalisable sans quitter son canapé.

Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ AUSSI CONSULTER GRATUITEMENT LES ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE WWW.WASABI.FR. ET POUR SUIVRE L'ACTUALITÉ DE LA GASTRONOMIE JAPONAISE EN TEMPS RÉEL, REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK : WASABI, LE GOÛT DU JAPON.

1er arrondissement

ACE GOURMET (BENTOS) 01 47 03 94 38
18 rue Thérèse
AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne
L'ARC 01 49 27 92 67
29 rue d'Argenteuil
EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch
EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch
FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet
HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne
HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne
HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel
JIN 01 42 61 60 71
6 rue de la Sourdière
KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins
KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor
KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne
KUNITORAYA FRANCE 01 47 03 07 74
5 rue Villedo
K MART (ÉPICERIE) 01 58 62 48 74
6-8 rue Sainte Anne
JIN (NOUVEAU) 01 42 61 60 71
6 rue de la Sourdière
LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne
LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,
MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch
MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu
MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec
MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova
NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne
NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré
OFFICE DU TOURISME JAPONAIS 01 42 96 20 29
4 rue Ventadour
SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs
SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré
SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne
SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs
TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière
TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin
VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne
VIVRE LE JAPON (VOYAGES) 01 42 61 60 83
30 rue Sainte-Anne
YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne
YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne
YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne
ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

ACE OPERA (ÉPICERIE) 01 40 07 93 57
43 rue Saint-Augustin
ACE MART (ÉPICERIE) 01 42 97 56 80
63 rue Ste-Anne
AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu
CHEZ MIKI 01 42 96 04 88
5 rue de Louvois
COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau
DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu
EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens
HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais
JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne
KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois
KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin
KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs
KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais
MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
MICHI 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre
OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre
TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

KAGAYAKI 01 48 87 61 88
79 bd. Beaumarchais
TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
MINOKO 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

5e arrondissement

ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
EDOGAWA 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
KANAE (ÉPICERIE) 01 40 46 06 15
29 place Maubert
LENGUÉ 01 46 33 75 10
31 rue de la Parcheminerie
SAKÉ BAR 01 43 26 05 32
3 rue Valette
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
SOLA 01 43 29 59 04
12 rue de l'Hôtel-Colbert

6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince

HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
SHU 01 46 34 25 88
8 rue Suger
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MATSURI 01 45 51 24 24
74 rue du bac
MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université
WALAKU 01 56 24 11 02
33 rue Rousselet

YUZU 01 47 05 28 84
33 rue de Bellechasse

8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
LE BAR A SUSHI 01 45 22 43 55
55 bd des Batignolles
CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
HANAWA 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
TAISHO KEN LAMEN 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
KIYOMIZU 01 45 63 08 07
4 rue St Philippe du Roule
KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
NEW KYOTO 01 53 04 07 90
6, rue Corvetto

KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
MATSURI 01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf
NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly
YOKO 01 45 61 33 15
170 bd Haussmann

9e arrondissement

FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
HOTARU 01 48 78 33 74
18 rue Rodier
IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
KIKU 01 44 83 02 30
56 rue Richer
KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
MUSSUBI 01 42 46 31 02
89 rue d'Hauteville
SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TOKKI 01 45 23 18 80
10 rue de la Boule rouge
TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère

10e arrondissement

ESPACE JAPON (CENTRE CUTUREL) 01 47 00 77 47
12 rue de Nancy
MUSSUBI 01 42 46 31 02
89 rue d'Hauteville
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin

YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

CENTRE FRANCO JAPONAIS 01 43 48 00 38
8 passage Turquetil
LE PALAIS DES THÉS
10 rue Mercoeur
KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
KUNSHIKATSU BON 01 43 38 82 27
24 Rue Jean-Pierre Timbaud
KYOBASHI 01 53 36 73 34
117, rue St Maur
MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval
NAKAGAWA 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUKI VILLAGE 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar

SUSHIVILLA 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil

13e arrondissement

ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
IZU 01 43 31 87 51
7 rue Véronèse
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
KIMURA 01 45 42 33 15
38, rue Pernety
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
TOMBO 01 42 22 61 83
14, rue de l'Arrivée
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

◎ 15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
CULTURE JAPON (BOUTIQUE) 01 45 79 02 00
101 bis quai Branly
EURO-MART (ÉPICERIE) 01 45 77 42 77
17 avenue Emile Zola
HI MART (ÉPICERIE) 01 45 75 37 44
71 bis rue Saint-Charles
ICHIBAN 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 56 56 77 60
118 rue Lecourbe
KITO KITO 01 47 34 12 09
45 rue Mathurin Régnier
K-MART (ÉPICERIE) 01 45 57 56 33
354 rue Lecourbe
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON 01 44 37 95 00
101 bis quai Branly
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NANA-YA (ÉPICERIE) 01 46 47 79 48
81 av. Mozart
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
YANASE 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
WASABI 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

◎ 16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24 rue de la Tour
HISADA (FROMAGERIE) 01 42 88 34 30
17 rue Le Marois
JUAN .01 47 27 43 51
144 rue de la Pompe
KURA .01 45 20 18 32
56 rue de Boulainvilliers
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MATSURI 01 47 27 00 59
119-121 avenue Victor Hugo
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
YOSHI 01 47 20 48 94
11 rue Jean Giraudoux
YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

◎ 17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CHEZ YI (SALON DE THÉ) 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
KOKOYA 01 44 90 98 12
5, rue des Batignolles
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belldor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

◎ 18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
BASHÔ 01 42 55 19 61
63 rue Lepic
LA CAVE 27 06 10 45 89 77
27 rue Lamarck
ENISHI 01 42 57 32 14
67 rue Labat
FUGU 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
GUILO GUILO 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest

TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

◎ 19e arrondissement

MATSUBA 01 40 34 42 92
37 av Corentin Cariou
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
NAKAGAWA 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier

◎ 20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
56 rue de Belleville
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

◎ Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant
SHIKI 01 47 61 94 22
53 rue Gallieni

◎ Levallois-Perret

SUSHI LAND 01 41 06 07 54
68 rue Louise Michel

◎ Issy-les-Moulineaux

SUSHI KEN 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

◎ Neuilly-sur-Seine

MATSURI 01 46 24 59 82
18, avenue Charles de gaulle

PROVINCE

SUD

◎ AGEN

OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

◎ AIX EN PROVENCE

GEISHA SUSHI EXPERIENCE 04 42 20 30 00
53 Cours Mirabeau
KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
NIKKI SUSHI 04 42 28 57 05
49 bd Carnot
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
YAMATO 04 42 38 00 20
21 av des Belges
YAMASUSHI 04 42 39 92 50
9 rue d'Italie
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

◎ AUBAGNE

MOST OF SUSHI 04 42 32 91 61
86 rue de la République

◎ CANNES

EDO SUSHI 04 93 99 40 39
14 rue Mace
FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

◎ CASSIS

UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

◎ CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port

SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique
LE SUSHI CAFÉ 04 73 31 33 45 / 04 73 36 09 71
21 rue des Vieillards

◎ HYERES

YÔKOSÔ 04 94 23 41 77
10 rue du Soldat Ferrari

◎ MARSEILLE

CAFÉ SUSHI 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral
KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
SU 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)
WASAB'ART SUSHI 04 91 47 69 40
21 rue du docteur Escat
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

◎ MARTIGUE

SUKI SUSHI 04 942 42 05 42
14 Bd Jean Zay

◎ MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 Impasse de la Fontaine
FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 Impasse Madonne
MAYA BAY SUSHI BAR
24 av. Princesse Grace 00.377. 97 70 74 67
MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

◎ MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
OBENTO YOSHIYA 04 67 40. 7 49
311 chemin de la Draille du Marbre
CASTELNAU LE LEZ
SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain
SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

◎ NICE

AMADA 04 93 62 00 81
17, rue Tonduti de l'Escarène
JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
MA YUCCA 04 93 88 39 84
26 rue de la Buffa
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
SAISON 04 93 85 69 04
17 rue Gubernatis
YUZU SUSHI BAR 04 93 85 79 87
35 rue Maréchal Joffre
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

◎ PAU

WASABI'S 05 59 27 06 98
2 place Clemenceau

PERPIGNAN
OMEDETO 04 68 51 29 20
12, Avenue Général Leclerc

RAMATUELLE
NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE
L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine

SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

SOLLIES-VILLE
BÔ SUSHI 06 20 14 02 82
RN 97

OUEST

BIARRITZ
LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX
CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon

LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

BREST
HINOKI 02 98 43 23 68
6 Rue des Onze Martyrs

CAEN
COSY SUSHI 02 31 75 11 08
3 rue du Vaugueux
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel



CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES
NOW SUSHI 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré
TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
MIZUNA 02 99 79 18 66
3 rue d'Argentré
SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis
SIMPLY SUSHI 02 99 78 18 33
2 rue Jules Simon

SAINT-BRIEUC
NIGUI SUSHI 02 96 42 11 39
4 place du Guesclin

SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault
TAMPOPO 02 99 40 87 53
5 place de la Poissonnerie

SOTTEVILLE-LES-ROUEN
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

BESANCON
SAMOURAÏ SUSHIS 03 81 53 51 60
45 rue Bersot

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

DIJON
SUSHI BAR 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

GRENOBLE
HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON
BO SUSHI
81 rue Duguesclin
CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)
MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)
MATSURI 04 72 85 06 36
60, rue de st Cyr
NEO SUSHI
Centre Commercial de la Part-Dieu
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
SUSHI & SUSHIS 06 11 07 24 24
49 Rue de Gerland
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle

TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

VALENCIENNES
NEGISHI 03 27 25 72 31
80 Av. Georges Clémenceau



2 ▸ 6
JUILLET
PARC DES
EXPOSITIONS
PARIS-NORD
VILLEPINTE
SEFA
Japan Expo
2014
15th
Anniversary
XV
www.japan-expo.com
MANGA • ANIME • MODE • MUSIQUE • CINÉMA • JEUX VIDÉO • CULTURE POPULAIRE • ARTS MARTIAUX • TRADITIONS
ACCÈS ▸ RER B - Station Parc des Expositions • Autoroute A1 ou A3, puis A104 - Sortie 2 : Parc des Expositions (accès visiteurs)
HORAIRES D'OUVERTURE ▸ Mercredi : 14h - 21h • Jeudi à dimanche : 10h - 19h
TARIFS ▸ Mercredi : 8€ • Jeudi : 10€ • Vendredi : 15€ • Samedi : 20€ • Dimanche : 15€ • Forfait 4 jours : 49€ • Forfait 5 jours : 53€ (forfaits uniquement en prévente)
RÉSEAU FNAC : FNAC, Carrefour, Géant, Le Bon Marché, Système U - 0 892 684 694 (0,34€/min) - www.fnac.com • Location Belgique : FNAC - 0 900 00 600 (0,45€/min) - www.fnac.be
RÉSEAU TICKETNET : Auchan, Cora, Cultura, E.Leclerc - 0 892 390 100 (0,34€ TTC/min) - www.ticketnet.fr
TICKETS EN PRÉVENTE OU EN VENTE À L'ENTRÉE DU FESTIVAL
fnac.com
MTV
Animeland.com
NOLIFE
A NOUS PARIS
ZOOM JAPON
GAME ONE